

Недоволството като изразно средство

Причинявам необходимото си недоволство, чрез всички онези основания, на базата на които избирам да не се изразя свободно и да се потисна.

Една крачка, с която да се изведа от постоянното въртене около собственото ми нещастие. Една крачка, за да се отдели от сигурността на утвърдената схема, по която оценявам приоритетите си в живота. Една крачка, независимо колко голяма, която е в основата на всяка промяна. Самоизвеждането от статичното равновесие, което всеки един от нас някога е пазил, а може би и още пази по ред причини, е пътя на развитието. Резултатът е динамично неравновесие, както е описана походката от физиката – контролирано динамично неравновесие. Балансиран, стабилен, съвършен процес, в който при движението, масата е изведена извън центъра на тежестта си, но динамично се балансира, при постоянно движение.

Самоприемане до последното косъмче, до всяка частичка от всичко, което помествам в себе си и понякога съм наричала аз. Пълно приемане. Дори мъничко комплексче да затая, за да мога да си проиграя за пореден път заплахата, че мога нещо да объркам, че съм застрашена от грешка и да си извъртя нещата така, че да съм права и доволна, ме връща в недействителното.

Да стигна до доволството, означава да проектирам представата си върху преживяването, което имам, с минимални отклонения.

Постоянното извъртане на нещата така, че да имам върховен контрол над постъпващия сигнал и да го интерпретирам така, че да съвпадне с предварително очакваното. Така съм доволна. Ако проекцията се разминава, не съм доволна и го изразявам в недоволство към абсолютно всичко извън мен, но всъщност аз съм тази, която е съставила представата и сътворила преживяването на действителността и следователно аз съм отговорната за несъвпадението им. Тогава цялото недоволство, което излъчвам се отнася само до мен и само аз съм си виновна за преценките, интерпретациите и преживяванията. Аз сама си причинявам лошото стечение на обстоятелствата, защото съм възнамерила да се усъмня във свободата си да направя крачката.

Ако не мога – имам нужда от оправдание – оправдавам ли се – трябва да го поддържам. Всяко нещо, което поддържам с волеви усилия, с вяра, убеждения, представи, причини, основания, безплодни опити, заучени реакции и не е естествения ход на нещата, е изкуствена продукция на ума ми. Няма го в реалността, само в главата ми е и то защото ми е необходимо на сделката за добруването ми.

Всички си имаме сделки. Моите са много. Предимно се състоят в това да прикривам страните, които оценявам като лоши и неприемливи и да показвам само хубавото от себе си, според мен разбира се. Ако ме хареса някой, който аз харесвам – супер, мисля си, че той харесва точно това което показвам. А всъщност, хората ме харесват или не, въпреки игрите ми на маскиране. Моите игри се отнасят само до мен и моя свят и не касаят никой друг. Както и хората които аз харесвам са свободни от маските си за мен.

Общуване, което се гради на взаимен компромис има нужда да се поддържа. То изключва взаимното уважение и свободата на контакта, като го ограничава в рамките на взаимния договор. Така, за да съществува контакта, участниците изключват част от себе си и я оценяват като неприемлива. Понеже ума не може да борави с неприемливото – избутва го в подсъзнанието и затваря достъпа си до него. Но чрез съзнателно наблюдение, може да се проследи обратно по

склучената сделка. От затворения порив, до причината за затварянето и до приемането на себе си, какъвто и да съм, в цялата си комплексност и естественост.

Аз съм една вселена – в мен са съчетани всички елементи на вселената, тя е вселена в мен и аз съм оживена от нея. В едно от състоянията ми, на практика ние сме едно и също. Самоприемането ми е онази стъпка, с която се отварям към приемането на вселената каквато е. Отварям се към свободата да бъда, каквато съм и да приемам всичко, каквото е, да виждам реалността и да избирам.

Да бъде истината. А истина е това което е. Моята истина е това което е за мен, в моя свят. Но моя свят го има, само защото аз го правя, той не е това което е, по отношение на вселената. Моя свят го има само в главата ми – той е продукцията на астралното ми проявление. В него изкривявам реалността, според изгодата си. Но следвайки изгодата си, аз изключвам като неприемливо всичко, което не влиза в модела за добруването ми. Така нито живея в това което е, нито си давам възможност да се развивам, понеже игнорирам развитието, стремежки се единствено към удовлетворението си. Както вече казах това значи да налагам очакванията си, върху преживяванията и да имам положителен баланс.

Важна е самата крачка. Това ми каза един приятел преди ден. Самата крачка – да се изведе от илюзорната стабилност, когато съм стъпила на 2 крака и стоя. Сигурно всички сме ходили я по някой парапет, я по ръба на някоя пейка или по дърво, паднало над някоя река. Стабилността, когато стъпвам крак пред крак идва от неспирното движение. Спра ли – започвам да се люшкам и да губя равновесие. Понякога се затичвам и така сякаш влизам в балансиран тунел, от който не мога да излезна. Страх ме е да го направя – да мина по дървото над реката, стоя и гледам. Но го правя и то не за да видя че не е страшно, а заради тази крачка. Нещо се отключва всеки път, когато премина през страха си. Самата крачка – престъпването във от определената граница, която сама съм си поставила.

Изглежда като сложен капан. Но изглеждането е само за ума – на него може да му се искат много неща и да му е страшно и сложно и да се оправдава, за да си осигури избягане от отговорност. Но не ума ми носи отговорността за това, което съм. Аз не съм умът си, аз не съм страхът си, аз не съм ограниченията и представите си. Тях ги има и служат на целите с които съм ги направила. Но ми е ясно, че аз не съм тях – мога да ги имам предвид, че са там и да избира въпреки тях. Аз съм живота, ума ми е само инструмент и неговата работа е да служи за запазване на живота. И оставен сам на себе си ума се справя чудесно – обезпечен е със психични и физични механизми за защита. И във тези механизми моето присъствие не е задължително – те функционират и без мен. Но това не значи, че аз съм тези механизми и че съществувам благодарение на тях. Напротив защитните механизми ги има, защото го има живота, защо аз съм и те служат на мен.

Коя съм аз ли :-) Аз съм всичко, аз съм живота до последната частица – всичко в едно, каквото е.

А защо все се потискаме?

Какво стои в основата на комплексите, на притеснението, че сме лоши, че ще объркаме нещата, на страха от евентуална грешка, на страха от отхвърляне, на страха че няма да бъдем приети от другите... Къде започва всичко това. Следила съм веригата години наред – наблюдавам я в себе си, а днес дълго време се питам защо наблюдавам и другите хора, с които общувам. Благодаря ви на всички, които се разкривате – давате ми огромно поле за наблюдение и за

постоянно пресътворяване на виждането ми за света, за хората, за техните драми, връзки, взаимоотношения – за всичко, уча се постоянно и съм благодарна за възможността.

Разбира се огромна роля имат страховете, оправдание на чуждите изисквания, липсата на съзнателност, адекватност и отговорност. Дълбоко в основата на комплексите за малоченност стои неспособността на човек сам себе си да одобри и приеме, какъвто е. Но защо? Защо въпреки всичко това, което толкова пъти написах и не само аз – може да се прочете навсякъде, все още остава въпроса – защо ми е да изживявам комплекс за недостатъчност. Защо ми е да отхвърлям себе си, какво ми пречи да се приема. Напълно понятно е, че причината си е във всеки човек и всеки си има начина да си набие спирачките и да си попречи да се изразява свободно. А пък все натам вървим – към естественото си състояние, необременено от никакви натрупвания. Тогава защо са ни представите и оценките и всичко, което вършим, за да се докараме до жалкото недоволен, мрънкащо човече, дето е затрило връзката със себе си.

Правим го и си има причина и си го причиняваме, защото имаме нужда от това. Нуждите принадлежат на ума ни, защото естествената ни същност нищо не иска, просто се проявява, без нужда от оправдания или причини – аз съм и това е всичко, което изразява същността ми. Но за ума ми нещата стоят различно. Ума ми неспирно си изпълнява функциите. Основните функции на ума са свързани със съхранение на живота. Психика, метаболизъм, кръвообръщение, дишане, храносмилане, страхуване и адреналинови реакции, вестибуларен апарат, възпроизвеждане, оздравителни процеси, сетива за студ, жега, за вкус, обоняние и зрение, рефлексии – всичко служи за съхранение на живота. И ума е оператора на всички тези системи. Ума има огромната потребност да бъде изградена конкретна яснота, че неговите решения по отношение на запазване на поверения му живот са 100% правилни. Ума има нужда да му се гласува доверие, че той се справя с поставената задача. Това е основната му функция и предназначение и ако човек не се доверява на способността на ума да съхранява живота му по най-добрия начин, се подлага на постоянно съмнение че е възможно да направи грешка и да се погуби. После пък се заема да доказва, че това не може да стане, заради страховете си, а в действителност ума наистина поддържа живота и това е основното противоречие на човека. Липсата на доверие в себе си, в способността си да оцелява.

Много хора са описвали, че в стресови ситуации не помнят какво се е случило. Когато попадаме в екстремни ситуации – ума заедно с тялото поема контрола, а съзнанието се изключва автоматично. Толкова е мощен импулса, че много рядко срещам хора, които в стресова или дистресова ситуация се доверяват на инстинктите си и същевременно са способни да се самонаблюдават какво става с тях. Нужна е огромна работа, за да се научи човек да запазва връзка със себе си. Най-важно е да се прекъсне интерпретацията на постъпващия сигнал като заплахата, защото това отключва механизмите на самозащита.

Примери за тотална несъзнателност са наркотиците, типичното за алкохола късане на лентата, оргазма, за който няма описание, защото никой почти не се наблюдава докато е в оргазъм, скоковете от високо, катастрофите и дори щетите, нанесени ни при контакт със злонамерени хора. Във абсолютно всички ситуации ума си намира начина да направи най-доброто възможно, за да се съхрани.

Ето защо мисля, че в основата на вътрешния конфликт на човека, е липсата на доверие. Това създава несигурност, която се проявява във всичко останало, за което пишем и говорим и с което постоянно се борим и си имаме проблеми.

Доверието във собствените ни инстинкти – доверието във собственото съвършенство на всеки един от нас. Уникална комбинация от тяло и ум, които носят своята интелигентност и демонстрират от милиони години, че оцеляват перфектно, дори в "невъзможни" ситуации. Единствено недоверието във функционалността им, смущава техните функции. Знае се, че психичните процеси могат да нарушат баланса на тялото и да увредят имунната система, хормоните и да генерират болестни състояния. Както се знае, че здравата психика е предпоставка за здраво тяло.

Какво е доверие?

Доверие означава да се оставя да наблюдавам живота без да му се меса и да използвам наличния си потенциал в цялата му широта и необятност.

Доверие може да има само навътре към същността на човека. Доверието е в самия живот и не зависи от преживяването на обстоятелствата. Доверието е самото освобождаване – самия акт на извършването на крачката. Без доверие не бих помръднала и на милиметър. Това не е вяра в способностите ми, вяра в доброто ми. Доверието е мотива да изразя себе си, за да осъществя възнамереното, в следствие на адекватно приемане на действителността, в пълна отговорност за свободата да ползвам потенциала си, за да дам воля на направения от мен избор. Без доверие се нарушава цялостта на естествената същност на човека. Всяко насичане на естествеността на живота е причина за познатите процеси, в които сами се хващаме като в капан.

Е тва е.